



Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 (2 смена)							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук репчат., морковь, масло растит., соль повар.)	25/200	3,81	5,8	10,73	110,33	694/998
	Шницель мясной с соусом красным (говядина, свиная, батон, соль повар., сахар пшпр., чеснок, яйцо, масло раст., соус красный) 90/30	120	12,98	21,9	14,18	305,74	1055/370
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (крупа рисовая, кукуруза, зеленый горошек, морковь, лук репчатый, соль повар.)	150	3,33	11	25,91	215,9	293
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0	0	9,08	36,92	663
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Яблоко свежее	118	0,47	0,47	11,56	52,39	
Итого за обед:		857	26,22	19,91	98,75	809	-
Полдник	Булочка «Три лепестка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	100	7,99	8,15	54,47	323,13	327
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	4,41	2,14	26,69	603
	Банан	224	2,02	0,67	28,22	127,01	
Итого за полдник:		524	8,35	11,55	42,37	476,83	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон, лук репчат., морковь, масло растит., соль повар.)	30/250	4,74	7,21	13,36	137,3	694/998
	Шницель мясной с соусом красным (говядина, свиная, батон, соль повар., сахар пшпр., чеснок, яйцо, масло раст., соус красный) 90/30	120	12,98	21,9	14,18	305,74	1055/370

Обед	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (крупа рисовая, кукуруза, зеленый горошек, морковь, лук репчатый ,соль йод.)	190	4,22	13,93	32,81	273,47	293
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0	0	9,08	36,92	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,72	62,16	
Итого за обед:		994	26,22	19,91	98,75	947,17	-
Полдник	Булочка «Три лепестка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	100	7,99	8,15	54,47	323,13	327
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	4,41	2,14	26,69	603
	Банан	255	2,3	0,77	32,13	144,59	
Итого за полдник:		555	8,35	11,55	42,37	494,41	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		1381	34,57	31,46	141,12	1285,83	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		1549	34,57	31,46	141,12	1441,58	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Суп из овощей с фаршем и гренками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, масло сливочн., соль йодир., масло растит, гренки)	10/200/15	6,89	6,43	13,7	140,19	127/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый) 90/20	110	14,27	12,26	10,01	207,46	1061
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:		789	28,28	24,87	84,92	676,59	
Полдник	Слойка с сыром и ветчиной (мука, сл.раст, яйцо, тесто слоеное, ветчина, сыр)	80	9,72	18,23	19,47	280,84	107
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	603
	Яблоко	111	0,44	0,44	10,88	49,28	

Итого за полдник:		411	10,31	18,67	44,96	389,16	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	36,8	21,4	982
	Суп из овощей с фаршем и гренками (фарш гов., капуста, картофель, морковь, лук репч., сметана, масло сливочн., соль йодир., масло растит., гренки)	10/250/10	8,27	7,71	16,44	168,23	127/998
	Котлета Мечта с соусом белым (минтай, свинина, крупа манная, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый) 90/20	110	14,27	12,26	10,01	207,46	1061
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив, соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха протертая с сахаром, вода)	180	0,23	1	16,8	77,1	904
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
Итого за обед:		864	29,38	26,77	116,41	692,1	
Полдник	Слойка с сыром и ветчиной (мука, сл.раст, яйцо, тесто слоеное, ветчина, сыр)	90	10,93	20,51	21,91	315,95	107
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	603
	Яблоко	122	0,49	0,49	11,96	54,17	
Итого за полдник:		432	11,57	21	48,48	429,16	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		1200	38,59	43,54	129,88	1065,75	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		1296	40,95	47,77	164,89	1121,26	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гренки)	10/200/10	9,25	10,13	18,99	204,18	1122
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)	55/195	22,81	34,33	49,39	437,73	523
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-

	Сок фруктовый в п/у 1 шт.	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		842	37,65	46,63	106,46	836,1	
Полдник	Самса «Детская» (мука, сахар, масло растительное, дрожжи, яйцо, соль, мясо говяд., лук репч.)	75	9,91	18,35	18,06	277,03	18
	Сок фруктовый в п/у	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за полдник:		275	11,31	18,75	40,86	377,43	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит., гренки)	20/250/10	11,78	12,9	24,17	259,87	1122
	Плов из говядины с овощами (крупа рисовая, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное)	60/230	26,46	39,82	57,29	523,36	523
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт.	125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за обед:		945	44,01	54,93	120,5	982,34	
Полдник	Самса «Детская» (мука, сахар, масло растительное, дрожжи, яйцо, соль, мясо говяд., лук репч.)	85	11,23	20,8	20,47	313,97	18
	Сок фруктовый в п/у	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за полдник:		275	12,63	21,2	43,27	414,37	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		1117	48,96	65,38	147,32	1213,53	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		1220	56,64	76,13	163,77	1396,71	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота., соль йод.)	15/200	4,54	4,81	10,63	103,98	144/998
	Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йодир., соус красный осн.) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	159,75	18

Обед	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	160	6,61	5,06	40,51	233,98	632
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:		773	24,73	22,35	128,69	814,86	
Полдник	Печенье Байкальское (конд.цех)	80	5,44	19,36	50,38	157,5	328
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Груша свежая	174	0,7	0,52	17,92	79,17	-
Итого за полдник:		458	6,18	19,88	77,49	273,59	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ Сибирский с фаршем (фарш говяжий, свекла, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., фасоль, сахар, лимонная кислота., соль йод.)	25/250	5,81	6,16	13,59	132,99	144/998
	Тефтели II вариант с соусом красным (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йодир., соус красный осн.) 80/30	110	7,35	10,29	9,42	159,75	18
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль йодиров., масло сл.)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:		850	28,69	25,13	148,29	934,08	
Полдник	Печенье Байкальское (конд.цех)	100	9,11	17,09	18,26	263,29	107
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,25	1,11	18,67	85,67	904

	Груша свежая	167	0,62	0,62	15,09	68,38	
Итого за полдник:		471	9,98	18,82	52,02	417,34	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		1231	30,91	42,23	206,18	1088,45	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		1321	38,67	43,95	200,31	1351,42	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Солянка Детская с гренками (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста, гренки)	15/200/15	6,77	5,28	10,86	118,03	996
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. ,соль йод.) 50/50	100	14,09	14,04	1,3	187,92	1036
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Груша	132	0,53	0,4	13,6	60,06	
Итого за обед:		842	30,05	24,15	91,22	702,3	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (мука, сахар-песок, масло сл., крупа рисовая, яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	65	7,97	7,44	34,43	196,54	60
	Чай с молоком (чай, молоко)	190	1,22	1,27	1,93	24,02	603
	Напиток овсяный в п/у	200	2	6,4	19	140	
Итого за полдник:		455	8,35	11,55	42,37	360,56	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Солянка Детская с гренками (говядина, ветчина, картофель, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста, гренки)	20/250/15	8,38	6,55	13,45	146,25	996
	Мясо тушеное (говядина, лук репч., томат паста, масло раст. ,соль йод.) 60/60	120	16,91	16,85	1,56	225,5	1036
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-

	Груша	122	0,49	0,37	12,57	55,51	
Итого за обед:		950	35,52	29,01	99,4	800,63	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (мука, сахар-песок, масло сл., крупа рисовая, яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	80	9,81	9,15	30,07	241,9	60
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Напиток овсяный в п/у	200	2	6,4	19	140	
Итого за полдник:		380	8,35	11,55	42,37	408,59	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		1297	38,4	35,7	133,59	1062,86	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		1330	43,87	40,56	141,77	1209,22	
Неделя 3							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи по - уральски с фаршем (фарш говяд., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/200	4,74	6,4	5,59	98,92	8/998
	Котлета Незнайка с соусом крас. основным (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир., соус кр. осн.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	212,36	632
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за обед:		928	28,64	36,69	106,08	860,47	
Полдник	Булочка «Три лепестка» (дрожжи, мука, молоко, яйцо, соль йод., масло слив., масло раст.)	100	7,99	8,15	54,47	323,13	327
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	223	2,01	0,67	28,1	126,44	
Итого за полдник:		523	8,35	11,55	42,37	476,26	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Щи по - уральски с фаршем (фарш говяд., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	6,03	8,15	7,11	125,89	8/998
	Котлета Незнайка с соусом крас. основным (говядина, свинина, молоко, батон., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир., соус кр. осн.) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	225/370

Обед	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	200	8,26	6,32	50,64	282,48	632
	Чай с ЛИМОНОМ (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Напиток овсяный (1 шт.)	200	2	6,4	19	140	
Итого за обед:		1057	33,33	40,23	128,81	998,99	
Полдник	Булочка «Три лепестка»" (дрожжи, мука ,молоко, яйцо, соль йод., масло слив., масло раст.)	100	7,99	8,15	54,47	323,13	327
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Банан	254	2,29	0,76	32	144,02	
Итого за полдник:		554	11,64	10,32	88,61	493,84	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет		1451	36,99	48,24	148,45	1336,73	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		1611	44,97	50,55	217,42	1492,83	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/200	4,37	8,02	13	151,62	17
	Зразы ленивые с соусом красным (говядина, яйцо, лук репч., масло раст., соль йод., молоко, батон, сухарь панир., соус красный осн.) 90/30	120	11,57	18,17	14,32	287,05	1042/337
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	160	3,18	6,26	19,87	148,55	867
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Итого за обед:		814	23,61	33,16	83,24	755,75	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и луком (мука, сахар-песок, масло сл.лук, яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	80	11,04	9,73	29,51	249,77	60
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Сок фруктовый в потребительской упак.	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за полдник:		425	12,07	9,98	58,37	371,58	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	5,46	10,02	16,25	177,02	17

Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/250	11,57	18,17	14,32	257,05	1042/337
	Эрсы ленивые с соусом красным (говядина, яйцо, лук репч., масло раст., соль йод., молоко, батон, сухарь панир., соус красный осн.) 90/30	120	4,74	5,32	47,56	247,08	297
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	180	1,4	0,4	22,8	100,4	-
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,91	0,35	11,48	56,72	-
Итого за обед:		900	27,33	34,56	127,71	911,17	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и луком (мука, сахар-песок, масло сл.лук, яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	100	13,8	12,16	36,89	312,21	60
	Чай с медом (чай, мед, вода)	180/18	0,14	0	13,15	53,14	663
	Сок фруктовый в потребительской упак.	1/125	0,88	0,25	14,25	62,77	
Итого за полдник:		423	14,82	12,41	64,29	428,12	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		1239	35,68	43,14	141,61	1127,33	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		1323	42,15	46,97	192	1339,29	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с фаршем и гренками (картофель, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяд., гренки)	20/200/15	5,26	4,24	19,8	138,38	698/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным основ. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	14,3	21,37	8,75	284,53	209/337
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
Итого за обед:		797	27,86	29,96	98,31	774,22	-
Полдник	Слойка с творогом (мука, яйцо, сахар, творог, ванилин, тесто слоеное)	100	13,13	18,15	29,19	332,6	9
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	180	0,23	1	16,8	77,1	904
	Яблоко	127	0,51	0,51	12,42	56,39	-
Итого за полдник:		407	13,87	19,66	58,41	466,09	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Закуска порционированная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Суп картофельный с фаршем и гренками (картофель, морковь, лук репч., масло раст., фарш говяж., гренки)	20/250/15	6,38	5,14	24,01	167,82	698/998
	Кюфта по-Московски с соусом красным основ. (говядина, свинина, крупа рисовая, лук реп., яйцо, мука, сухари, соль йод., масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	14,3	21,37	8,75	284,53	209/337
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,94	29,34	-
Итого за обед:		910	29,67	31,58	106,43	828,61	-
Полдник	Слойка с творогом (мука, яйцо, сахар, творог, ванилин, тесто слоеное)	100	13,13	18,15	29,19	332,6	9
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Яблоко	182	0,73	0,73	17,84	80,81	-
Итого за полдник:		482	14,11	19,99	65,7	499,08	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		1204	41,73	49,62	156,72	1240,31	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		1392	43,78	51,57	172,13	1327,69	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.)	20/200/15	4,55	4,63	6,98	87,85	1079
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Груша	138	0,55	0,41	14,21	62,79	
Итого за обед:		888	31,87	30,77	88,26	718,9	
Полдник	Кекс столичный (кондитерский цех)	60	2,85	9	23	156,4	137
	Напиток овсяный в п/у	200	2	6,4	19	140	

Итого за полдник:		260	4,85	15,4	42	296,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок сух., приправа, соль йод.)	30/250/15	5,71	5,82	8,77	110,28	1079
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль йодир.)	120/65	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Груша	147	0,59	0,44	15,14	66,89	
Итого за обед:		1007	31,87	30,77	88,26	807,24	
Полдник							
Полдник	Кекс «Столичный» в капсуле (мука, сахар, соль, масло сл, изюм, яйцо, сахарная пудра, масло подсолнечное)	60	3,6	13,6	36,5	283	137
	Чай с молоком (чай, молоко)	180	1,22	1,27	1,93	24,02	603
	Напиток овсяный в п/у	200	2	6,4	19	140	
Итого за полдник:		420	6,82	21,27	57,43	447,02	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		1148	36,72	46,17	130,26	1015,3	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		1427	38,69	52,04	145,69	1254,26	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и гренками (гов., картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., гренки)	15/200/15	4,76	5,94	14,89	132,05	165/998
	Фрикадельки рыбные с соусом белым (горбуша св., батон, лук репч., яйцо, соль йод., соус белый осн.)	120/30	12,59	5,74	7,77	133,1	651
	Рис отварной (Крупа рисовая, масло сл., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,87	216,78	552
	Кисель детский «Витошка» (смесь сухая кисель «Витошка», вода)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:		794	27,71	26,69	104,86	820,93	-

Полдник	Самса «Детская» (мука, сахар, масло растительное, дрожжи, яйцо, соль, мясо говяд., лук репч.)	75	9,91	18,35	18,06	277,03	18
	Сок фруктовый в п/упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за полдник:		275	11,31	18,75	40,86	377,43	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фаршем и гренками (гов., картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод., гренки)	25/250/15	6	7,49	18,77	166,49	165/998
	Фрикадельки рыбные с соусом белым (горбуша св., батон, лук репч., яйцо, соль йод., соус белый осн.) 90/30	110	12,59	5,74	7,77	133,1	651
	Рис отварной (рис, вода, масло сл., соль йодир.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	Кисель детский «Витошка» (смесь сухая кисель «Витошка», вода)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	
	Гематоген	40	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за обед:		884	27,71	26,69	104,86	939,8	-
Полдник	Самса «Детская» (мука, сахар, масло растительное, дрожжи, яйцо, соль, мясо говяд., лук репч.)	85	11,23	20,8	20,47	313,97	18
	Сок фруктовый в п/упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	
Итого за полдник:		285	12,63	21,2	43,27	414,37	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		1069	39,02	45,44	145,72	1198,36	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		918	33,69	31,05	120,74	1002,48	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		832,4	28,662	29,518	99,079	776,912	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		401,3	9,495	15,574	49,006	386,533	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		936,1	31,373	31,958	113,942	884,213	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и стар		427,7	11,09	16,931	54,781	444,63	